

PARENTESEN

december 2024 nr 9

www.pargas.sfpension.fi



Lucia

Foto: Gunnel Jansson, Fotoklubben

Tacksamhet

Tack för att ni återvalde mig till ordförande för Pargas svenska pensionärer. Det har allt mera börjat kännas som att jag hör ihop med denna förening och det den representerar: äldre personer som vill rå sig själva. Samt samtidigt få känna samhörighet med andra och samarbeta för att uppnå ett kvalitativt resultat i umgänge, resultat och gemenskap Tack!

Samarbete

Pargas svenska pensionärer hör som förening till Svenska pensionärsförbundet i Åboland. Denna förening håller just nu aktivt på att samarbeta med de båda pensionärsföreningarna på Åland (Mariehamns Pensionärsförening och Norra Ålands Pensionärer). Det första konkreta målet är att i april 2025 arrangera ett tvådagarsseminarium i Kasnäs. I ekonomin är Leader (I samma båt) inkopplad och vi får i början av året höra huruvida bidrag beviljas. Jag är med i den arbetsgrupp som planerar seminariet kallat: "Skiftets parlament". Det är kanske litet arbetsamt men mycket intressant att spinna kontaktrådar över fjärdar och skär mellan Åboland och Åland. Det är mycket seniorerna har gemensamt både gällande glädjeämnen och problem. Om vi kan hjälpa varandra med att lösa problem och tillsammans njuta av glädjeämnen har vi uppnått den gemenskap vi har som mål.

Följande år (2026) arrangeras "Skiftets parlament" på Åland. Då är det meningen att uppfölja det arbete det första parlamentet påbörjat. I framtiden är det tänkt att sträcka ut kontakterna till de svenska kustkommunerna i Roslagen. Jag tror och hoppas att vi har mycket att vinna genom dessa kontakter och möjligheter till influenser och gemenskap västerut.

God Jul och Gott Nytt År 2025

Jag ser fram emot att träffa er nästa år igen. Måtte nästa år hämta med sig lugnare tider i världen.

Julkram från Gunnel



Julpynt

Vi har nog alla något julpynt som plockas fram alla jular. Pyntet kan vid detta nu vara riktigt slitet, kanske sönder men fram ska det. Utan det pyntet blir det ingen jul.

För min egen del är det änglaspelet. Det påminner mig om barndomens jular och hur fascinerad jag var av det. Idag får jag kämpa med att få änglarna att rotera.



Julgranspyntet har genomgått en lång utveckling från att mest ha bestått av ätbart som smällkarameller, sockerstänger, små äpplen och pepparkakor via halm och pappersfigurer, sköra glas- eller foliebollar till dagens mer eller mindre pråliga pynt.

Inte att förglömma flaggorna som på 50-talet var ett måste i granen eller tomteparaden i papper, som prydde borden samtidigt som pappersjulistjärnan hängde i fönstret.

De första julgransbollarna var avsedda att se ut som frukter och nötter, men det dröjde inte länge förrän kreativiteten och fantasin fick fritt spelrum. De är så tunna och sköra att jag knappt vågar röra vid dem.

Det är klart att det ätbara inte har gått att spara men av det övriga finns något julpynt i varje hem som vi bara inte har hjärta att kasta. Varje år är piprensartomtarna på väg i soporna och varje år packas de ner i igen i väntan på nästa jul. Ja nostalgin sätter inga gränser då det gäller julpynt.

Det flätade julhjärtat har säkert funnits i alla hem eftersom barnen gjort dem på pysseltimmen.

Men visste ni, att det första kända julhjärtat gjordes av författaren H.C. Andersen redan på 1860-talet.

Det förvaras i hans födelsehem i Odense.

I gruppen för Hembygdsforskning beundrade vi dessa otroligt vackra

prydnader som medlemmarna hämtat med sig. Och visst blir åtminstone jag nostalgisk.

Titta speciellt på den otroligt fina julkrubban i papp här bredvid!

Text och foto Pia Rantanen



Adventskalendern

Adventskalendern har sina rötter i den kristna traditionen och har utvecklats över tid till en älskad nedräkningsritual inför julen.

Adventskalender eller julkalender

Ska kalenderns första lucka öppnas den första advent eller den första december? Har kalendern 24 luckor så blir det ju automatiskt den första december.

Den kanske mest traditionsenliga kalendern i Finland, Scouternas adventskalender, brukar följa kyrkoåret. Den första kalendern, från 1947, föreställde ett pepparkakshus med 25 luckor.

Den första luckan öppnades den första advent och just detta är adventskalenderns varumärke – att följa adventstiden.



Den första kalendern för barn blev ingen succé enligt scouternas egen utsago. Den såg tråkig ut. Med tiden har utseendet ändrat och i dag är kalendern betydligt gladare i färgsättning och bildval.

I scoutkalendern finns inga överraskningar. Finlands flagga vajar den 6 december, Luciabilden kommer fram den 13 december och de tända adventsljuserna ökar i antal ju mer det lackar mot jul.



Nedräkning mot julafton

Som så många av våra jultraditioner har även adventskalendrarna tyskt ursprung. På 1800-talet började man räkna ner dagarna till julafton. Ett tidigt exempel var att familjer ritade 24 streck på en vägg eller dörr och suddade ut ett streck varje dag fram till jul.

Den första tryckta adventskalendern

Den moderna adventskalendern sägs ha uppfunnits av den tyska förläggaren Gerhard Lang i början av 1900-talet. Lang inspirerades av sin barndom, då han fick en kalender med små fack fyllda med godsaker som hans mamma hade gjort. Hans populäraste design var en kalender med bilder att klistra fast, vilket blev en stor succé.

Luckor och fönster

På 1920-talet vidareutvecklade Lang konceptet genom att introducera luckor som kunde öppnas. Bakom varje lucka fanns en bild, ofta med religiöst tema. Det dröjde ända till senare delen av 1900-talet innan julkalendern fick större spridning. De religiösa motiven fick ge vika för tomtar, vinterlandskap och barnlekar.

Idag finns adventskalendrar i en mängd former och teman, från klassiska papperskalendrar till digitala och interaktiva versioner.

Det finns kalendrar som innehåller choklad, te, barnmat, skönhetsartiklar, Lego.

Ja, det är bara fantasin som sätter gränser.

Till och med husdjuren skall ha en egen kalender med katt- och hundmat!

Adventskalender i husfönstret

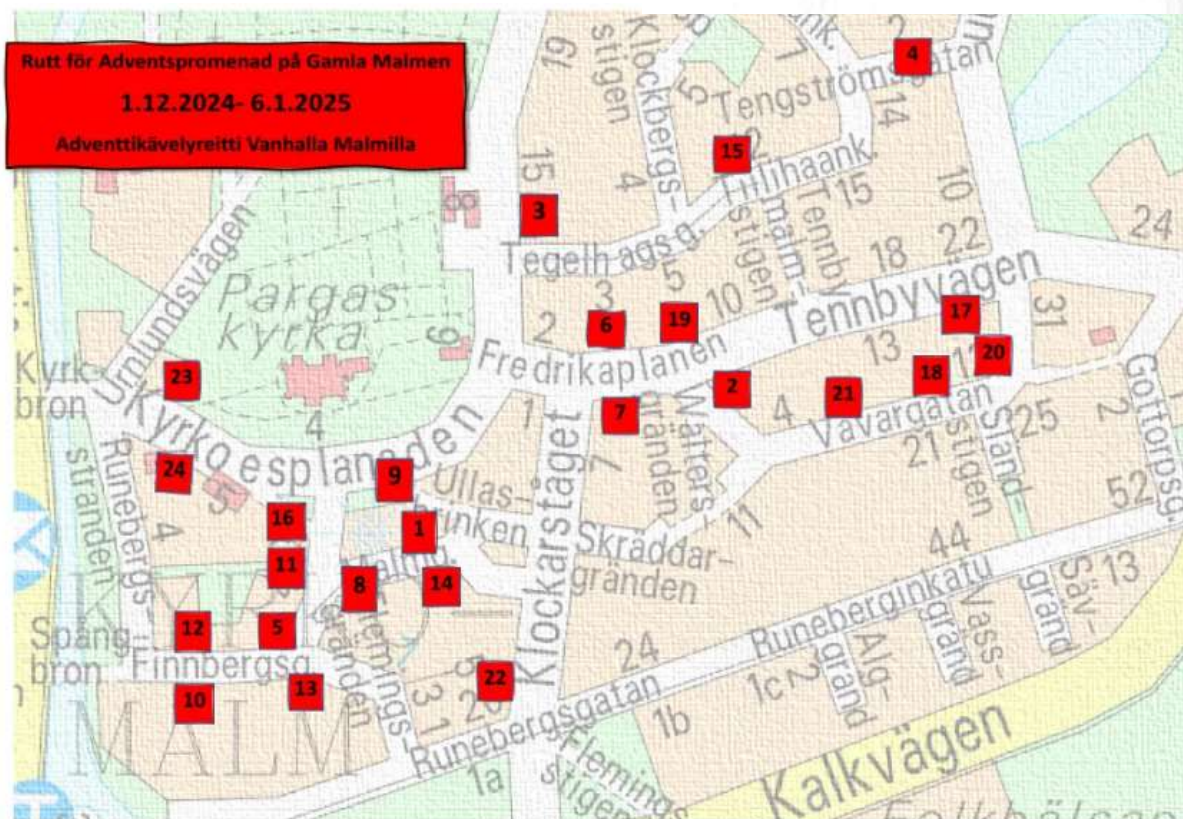
På Gamla Malmen kan vi i år igen njuta av ett nytt adventsfönster varje dag. Det ena fönstret mera snillrikt än det andra och alla njutbara!

Även om vi är nästan framme vid jul kan du förena glädje med en kvällspromenad och njuta av dessa adventsfönster ända fram till den 6 januari 2025

Kartan nedan hittar du även på Gamla Malmens Facebook sida.

Text och foto: Pia Rantanen

Kalendrarna från scouternas hemsida.



Halkskydd – hur välja bästa halkskydd för skorna?

Isiga och snöiga ytor är bedrägligt hala.

Halkskydd kan då vara oumbärliga för alla som vill röra sig säkert vintertid.

Halkskydd för skor är i regel betydligt fördelaktigare än dubb- eller friktionsskor och är därför ett alternativ att fundera på. Det finns otaliga halkskydd på marknaden.

Att välja pålitliga alternativ, sådana som inte glider av under promenaden, kan vara svårt. Skydden finns i tre modeller: de som fästs på klacken, sulans främre del eller på hela sulan.

Några konkreta fördelar med halkskydd

- Halkskydden är designade för att ge bra grepp och för att hålla dig upprätt även under svåra förhållanden. Bästa greppet ger halkskydd som täcker hela skosulan. Halkskydd som täcker klacken eller den främre delen av sulan är lättast och enklast att fästa och ta bort men ger inte samma skydd.
- Halkskydden ökar gångkomforten och säkerheten. Det är inte trevligt att gå i ständig rädsla för att halka.
- Halkskydden skall vara lämpliga för många typer av skor. Oavsett om du använder sportskor, stövlar eller andra vinterskor så finns det halkskydd på marknaden som passar just dig.
- Att sätta på och ta bort halkskydden skall vara enkelt. Flera affärer accepterar inte halkskydd överhuvudtaget.
- Vålgjorda halkskydd är långvariga och skall kunna användas från vinter till vinter.

Hur väljer man de bästa halkskydden?

När du väljer rätt halkskydd är följande vägledande:

- Halkskydd av rätt storlek och typ håller sig på plats och ger bästa möjliga grepp.



- Tänk alltså på i vilka situationer du ska använda halkskydden! Om du behöver dem för dagligt stadsbruk kan det räcka med en lättare modell. För mer krävande förhållanden, som vandring, rekommenderas robustare modeller.
 - Kontrollera hur halkskyddet fästs på skon! Rätt mekanism ser till att halkskyddet håller sig på plats och ger konstant grepp. Halkskyddet skall med ett enkelt grepp kunna tas bort från skon.
 - Välj ett halkskydd av slitstarkt material och gjort för att klara de förhållanden du använder det i! Metallnubbar ger det bästa greppet på is, medan gumminubbar kan räcka på mindre hala ytor.
 - Prata med andra seniorer om deras erfarenheter!
- Du kan få värdefull information om hur halkskydden fungerar i praktiken. I tabellen på följande sida hittar du olika typer av halkskydd som hittas på marknaden. Förhoppningsvis får du via dessa en bild av vad som finns och vilken typ av halkskydd som möter just dina behov och gör dina promenader säkrare och trevligare. Priserna för halkskydden som presenteras här kostar 20€ - 35€ och hittas i de flesta större sportaffärer.

Text och foto: Pia Rantanen från <https://www.ttl.fi> och <https://ulkoilemaan.fi>

	PLUS	MINUS
Lacd easy 2 halkskydd 	Mycket bra fäste på isiga ytor Lätt att ta på och av Stadig fastsättning över foten	Kräver justering emellanåt Kan inte användas inomhus
Devisys halkskydd 	Bra fäste och säkerhet Lätt att ta på och av Reflexen ökar synbarheten	Färre dubbar i mindre storlekar Ger inte fäste på hela foten
Springyard active grip runsafe 	Lätta och bekväma Bra fäste Utbytbara dubbar	Kan inte användas inomhus
Springyard easygrip walksafe 	Mycket bra fäste både i snö och på is Stort storleksurval Den räfflade botten ökar fästet	Rekommenderas dock inte i mycket krävande terräng
Devisys ice-blade 	Stadigt grepp på is och packad snö. Lätt att ta på Passar många olika skor	Rekommenderas inte inomhus
Snowline CHAINSEN CITY XL 	Ultralätt Passar även för klackskor Lämplig i stadsmiljö	Rekommenderas dock inte i krävande terräng

Seniorer i digitala världen - Varha och fullmakter

Myndigheterna styr allt mer av sin kommunikation över till den digitala världen, på gott och ont. Det är inte alltid så lätt att orientera sig där. Här kommer några länkar som underlättar navigeringen.

Egentliga Finlands välfärdsområde, Varha, har lanserat en applikation som skall göra det lättare att kommunicera med social- och sjukvårdsexperten.

Varha appen

Varha appen fungerar som en telefonväxel, varifrån man väljer den tjänst man önskar. Nya funktioner lanseras ännu under åren 2024-2026.

För närvarande kan du kontakta vårdpersonalen för att sköta ärenden via chatten. Du brevväxlar med vårdpersonalen då det gäller mun- och tandvård, socialservice, mentalvårds- och missbrukartjänster.

Tanken är att man skall kunna boka labb- och läkartider och också tider till Varhas alla övriga tjänster.

På appen hittar du även länkar till Omaolo t.ex. för bedömning av ditt hälsotillstånd inför läkarbesök och MittKanta, som innehåller bl.a. egna hälso- och sjukvårdsuppgifter.



Var hittar jag Varha Appen

Ladda ner appen på din telefon eller läsplatta från App Store eller Google Play, beroende på vilken typ av apparat du har. Varha appen kan också användas på datorn via digi.varha.fi, då länkas du direkt till önskad konsultation.

Inloggning till tjänsten kräver stark autentisering antingen med personliga bankkoder eller mobilcertifikat.

Om du har bokat tid för en distanskonsultation kan du ansluta dig till distanskonsultationen direkt från Varha

appens startsida när du har loggat in med en stark autentisering. Detta gäller både telefon och dator.

Mobilcertifikat

Mobilcertifikat rekommenderas att användas som identifieringsverktyg i stället för bankidentifiering på alla andra platser än banker där indentifiering krävs. Detta för att minimera risken för stöld av bankkoder.

Hos Telia är certifikatet idag gratis men hos DNA och Elisa kostar det ett par euro i månaden.

Länken till skapande av mobilcertifikat är <https://mobiilivarmenne.fi/sv/>.

Fullmakter

Det kan finnas lägen i ens liv eller en nära väns liv då det kunde vara bra att kunna sköta ärenden för en annans räkning.

Personen kan ge dig fullmakt att utträta sina ärenden på: suomi.fi/fullmakter. Inloggningen kräver stark autentisering.

När du har fått fullmakt kan du utträta ärenden för en annan persons del. Då ska du först identifiera dig själv i appen. Efter det går du till menyn uppe till höger för att välja att du utträttar ärenden för en annan. Tjänsten kontrollerar din rätt att utträta ärenden i befolkningsdataregistret.

Text: Carl-Gustav Nygårdas

Risto Nurmela - ny ledare för Encore och Dacapo

Vem är Risto Nurmela?

Risto är teologie doktor och docent i gammaltestamentlig exegetik, men musik är hans stora passion.

Under sitt verksamma liv vid Åbo Akademi har Risto fördjupat sig i judaistik och den mosaiska tron. Han har bl.a. studerat stora psykiatrikers, Frankls (Logoterapins fader) och Freuds (Psykoanalysens fader) läror just ur ovannämnda perspektiv. Han har gett ut ett antal böcker och skrivit otaliga artiklar i ämnet.

Ristos ansikte lyser upp då han pratar om klassisk musik. Han har lyssnat på klassisk musik sedan barnsben. Pappa var operasångare så musiken har kommit naturligt in i livet.

– Musikvetare borde jag ha blivit, utropar Risto. Han fördjupar sig i musiken lika noggrant som han fördjupat sig i sin forskning.
– Jag lyssnar helst på Mozart sen kommer övrigt. Mozarts musik är evig!

Musikgruppen

De nuvarande två musikgrupperna Encore och Da Capo sammanslås till en.



Kanske namnet blir det fyndiga Da Capo Encore, svarar Risto när jag frågar om gruppen får ett nytt namn.

– I musikgruppen har jag tänkt att vi på första träffen skall lyssna på små pärlor av stora kompositörer. Från Bach till Pärt! Sedan ger vi oss på Mozarts pianokonsert, spelade med fortepiano.

Musikgruppen startar i januari 2025. Den exakta tidpunkten för träffarna är ännu öppen men vi kommer att sitta på Seniorpunkten. Ljudåtergivningen är hyfsat bra och det finns otroliga orkesterframföranden på Internet.

För att vara med i gruppen behöver du bara ha ett stort intresse för klassisk musik.

Om du är intresserad så skall du ta kontakt med Risto på telefonnumret 0400-973 534 eller på e-post risto.nurmela@abo.fi.

Text och foto Pia Rantanen

Bowlinggruppen är på väg igen

Academy bowlinghallen i Tallinn var återigen vårt mål. Hallen var bekant för vi har varit här ett antal gånger



tidigare.

Foto: <https://amb.ee/>

Vi var arton entusiastiska bowlare som med pick och pack började resan från Pargas Bustis den 29 oktober på morgonen. Launokorpis välbekanta busschaufför, Thomas Grönroos, rattade oss tryggt mot Helsingfors och västra terminalen. Tallinks fartyg, My Star, lättade ankar och resan mot Tallinn kunde börja 13.30.

Turligt nog hade vi reserverat buffé för överfarten var snabb, ca två timmar. Väl framme tog vi oss till hotellet och var och en kunde spendera kvällen efter egen smak, njuta av spat eller tanka energi för morgondagen.



Efter en god natts sömn och morgonbestyr på hotellet skulle det bli allvar av och nu bar det av mot Mustamäki och Academy bowlinghall. På dagens program stod en förtävling i åtta serier med åldershandikapp både för damer och herrar. Stämningen var god under tävlingens fyra timmar och själva höll vi oss energiska med kaffe och semlor.

Första dagens tävling avslutade vi traditionsenligt med en gemensam måltid, denna gång på restaurangen Kochi Ait. Här kunde vi avnjuta precis vilka delikatesser som helst, allt från smakliga aptitretare, varmrätter och härliga tårter till efterrätt. Av den glada stämningen att döma måste någon form av matdryck också ha avnjutits.

Allt det roliga tar slut nån gång och från restaurangen styrde vi kosan mot hotellet för att ta itu med förberedelserna för nästa dags matcher.

Finaldag! Nu skulle vi visa vad vi går för.

Det var bara att packa ihop och åka ut till Mustamäki och Akademihallen.

Till finalen var det damerna Carola, Anki, Harriet och Maje samt herrarna Arvo, Seppo, Jan-Erik och Beni som var väl förberedda. Damernas bästa blev Harriet och herrarnas bästa Seppo.



Harriet får sitt pris av Seppo



Seppo får sitt pris av Jan-Erik.

De som inte kvalade för finalen spelade fem serier i den så kallade ”andra finalen”.

Damernas bästa var Birgitta och herrarnas var Kenneth.



Nu var spelen spelade och prisutdelningen följde med kaffe och bulle så klart.

Vi tog farväl och färden hemåt gick via flaskbutiken (superalko) i hamnterminalen och på fartyget. Efter en avnjuten buffé var vi strax i Helsingfors och bussresan mot Pargas kunde börja.

Det var ett rätt tyst i bussen efter allt spelande – nog hade gänget tömt sig på energi!

Birgitta får sitt pris av Seppo

Ett jättestort tack till alla som deltog. Vi ser fram emot nästa spelresa.

Text: Seppo och Anki

Foto: Beni von Weissenberg

Julen 1980

Mina föräldrar hade köpt en sommarstuga sommaren 1980 på Öjen, Lillandet. Då julen nalkades, beslöt vi spontant att fira julen där. Knytkalas skulle det bli.

Alla hämtade med sig 3-4 rätter och då vi var sex vuxna på plats blev det ett digert julbord i salen, som vi kallade vardagsrummet.

På sommaren hade golvet förnyats och nya tapeter lagts. Inför julen hade en stor gran kapats och dekorerats. I fönstren fanns ljusstakar och brasan brann i kakelugnen. Ute var det mycket snö och vackra vinterlandskap. Fåglarna hade blivit ihåkomna och det fanns kärvar i fruktträden. Så det var som i en dröm. På julbordet dukades sill, böckling, gravad lax, kokt potatis, lådor, julsinka och rödbetsallad och skomakarlax, om jag minns rätt. Senapen var hemlagad. Bröd hade en gäst bakat. I glöden efter brasan halstrades strömming och det doftade starkt och gott var det också. Halstrandet blev ett extra programnummer för vi yngre hade aldrig upplevt detta.

Några julklappar hade vi till varandra, men julstämningen kom av tiden tillsammans. Bara att sitta och lyssna och prata och ta del av varandras liv.

Mot natten kunde man gå och ta en andra omgång mat, för gott sällskap fanns långt in på småtimmarna.

Då brasan falnade, blev det kyligt i rummet och rätterna kunde lämnas kvar på bordet färdiga där inför juldagen.

På annandag jul hade kölden slagit till ordentligt. Ny snö hade också fallit. Det var minus 20 grader kallt och från färjan hade det kommit ett meddelande. Alla som ville över skulle infinna sig vid färjefästet kl. 14.00.

Endast en överfart skulle köras. Färjan hade fryst fast så det var oklart om ens denna enda resa kunde bli av.

Vi som skulle på jobb följande morgon, var de första i bilkön. Det tog flera timmar att få loss färjan och en fisketrålare kallades på plats. Trålaren skulle dra färjan över till andra sidan. Hur i all världen skulle detta gå till???

Vi var frusna och trötta och osäkra på om företaget skulle lyckas. Men trålaren lyckades dra färjan till Käldinge. Alla bilar i kön hade rymts med. Lättnaden var stor då färjan kom till andra sidan. Hem kom vi i alla fall efter mycket frysande i köldknäppen.

Det bästa med den julen var det trevliga sällskapet och den härliga maten, som smakade extra gott i lantlig miljö. Incidenten med färjan lärde mig att respektera gångna tiders generationer, som kämpat i skärgården under hårda förhållanden och klarat sig.

Text Ulla-Maj Lübchow

Hälsningar från Rainer och Inga-Lis i Stavgångarna

Det förekommer att svamp och småbrödsrecept bjuds ut inom stavvandrarerna. Nedan ett recept på småbröd. Namnet kan vara fixerat. Då kakor förflyttas från fat till mun, eller från person till familj blir det lätt att det förväxlas och det uppstår nya namn på kakan.

Aldas småbröd

100gr smör röres pösigt med 2 dl socker

Blanda ihop 4 dl vetemjöl, 2 msk potatismjöl, 2 tsk vaniljsocker med 1 tsk hjorthornssalt eller 2 tsk bakpulver. Rör ner det i smeten.

Blanda ner 1 dl matolja.

Rör sist ner 2 dl cornflakes (krossa dem lite om så önskas)

Gräddas i 175° ca.15min.

Pargas svenska pensionärer rf

18.01, kl 14-16.00



Poetisk eftermiddag vid Seniorpunkten! Gratis

Kom och lyssna på hur poesin utvecklats genom åren, från rim till estradpoesi!

Hur poesin kan användas som uttrycksmedel!

Kanske du själv vill utmana dig själv, men vet inte riktigt hur?

Paola Fraboni är ordkonstpedagog och leder träffen.

Anmäl dig till Pia, 0400-948013.

Bara för att vi skall kunna beräkna kaffe :))

Seniorbio på Kino Piispanristi



21.1

Alla filmer är textade till svenska. Ingen förhandsanmälan.

Dagsföreläsning, kl 14.00



25.2

11 € betalas på plats



25.3

26.2

Hemlig resa

Ref 260220258

Vi planerar ännu så kostnaden kommer senare...

14.02

Katrina på ÅST

Ref 140220258

Sången om en kvinna... Sally Salminens kända och älskade roman "Katrina" finns nu också i musikalversion. En samproduktion av Lilla Teatern, Åbo Svenska Teater och Vasa Teater.

Buss från Pargas busstation kl. 17.30. Föreläsningen börjar 18.30 och räcker 2 h 40 min, inkl. paus. 30 platser reserverade. Pris 50 €, för biljett och buss, tur-retur, inbetalas till resekonto senast 10.01.25.

Anmälan görs via hemsidan, enligt nedanstående eller per tfn /sms till 040 867 1948/Clara.

Åbolands pensionärer rf

Gå in på <https://aboland.spfpension.fi/resor/> och bekanta er med de aktuella resorna. Höga kusten är tyvärr överbokad. Till Gotland och Öland samt Operafestspelen i Nyslott finns ännu platser kvar!

ANMÄLNINGAR till Pargasitens egna resor:

Du kan anmäla dig på vår hemsida (<https://pargas.spfpension.fi/resor/>), via e-post, textmeddelande till nedanstående eller personligen på månadsträffen till Per-Olof Nordin, tel. 040 750 9089, e-post perolofnordin@gmail.com eller Pia Rantanen, tel. 0400 948 013, e-post b.rantanen@gmail.com.

Anmälan är bindande. Ingen återbetalning av resan/aktiviteten, om du avbokar efter sista betalningsdag. Resorna betalas in på föreningens resekonto FI21 6601 0010 0803 07.

Använd resans/aktivitetens referensnummer för igenkänning.

Strax efter sista anmälnings får du ett mejl med detaljerad information om resan.

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2024		
Ordförande	Gunnel Jansson jansson.gunnel@parnet.fi	040 595 72 03
Skattmästare, vice ordförande	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Sekreterare	Pia Rantanen b.rantanen@gmail.com	040 094 80 13
Vice sekreterare	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Vice skattmästare	Kurt Lundström kb.lundstrom@gmail.com	050 041 31 62
Övriga ledamöter	Maj-Len Bergman majlen.bergman@gmail.com	040 703 66 92
	Carita Karlsson tiitikarlsson@gmail.com	045 641 52 66
	Per-Olof Nordin perolofnordin@gmail.com	040 750 90 89
	Yvonne Vestberg Heino yvestbergheino@hotmail.com	044 917 92 91
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Maj-Len Bergman	040 703 66 92
Mediekontakt	Yvonne Vestberg Heino	044 91 79 291
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
Klippboken	Per-Olof Nordin	040 750 90 89
Parentesens redaktion	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Vivan Norring-Nyström, ia@norrskata.com	0400 94 80 13 050 083 74 38
Parentesens ombrytning	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
Webbansvarig/Webbredaktör	carlgustav.nygardas@gmail.com	
Resegruppen	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Per-Olof Nordin, perolofnordin@gmail.com	040 094 80 13 040 750 90 89
SPF:s redaktionsråd	Pia Rantanen	0400 94 80 13
SPF:s intressebevakning	Annica Forssell	050 553 02 95
SPF:s valutskott	Vivan Norring-Nyström ia@norrskata.com	050 083 74 38
SPF Åbolands styrelse	Gunnel Jansson, vice ordförande	040 595 72 03
Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren Maj-Len Bergman , majlen.bergman@gmail.com eller via webben.		
Medlemmar i äldrerådet: Widar Nyberg (ordf) widde.nyberg@netti.fi, Inger Karlsson inger.karlsson@parnet.fi		

HOBBYGRUPPER			
Boccia/Boule	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Bowling	Seppo Rajamäki	040 046 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	040 021 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo Encore	Risto Nurmela	040 0973 534	risto.nurmela@abo.fi
Kultur	Pia Rantanen	040 094 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	Lorenz Michael	040 023 31 43	losse.michael@gmail.com
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
Hembygdskunskap	Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
IT-grupperna	Kurt Lundström	050 041 31 62	kb.lundstrom@gmail.com
Litterära salongen	Stina Engblom Colliander	040 071 53 88	stina202@parnet.fi
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Trädgårdsgrupp	Asta Lindholm	040 575 31 20	lindastae@gmail.com
Vattengympa	Solveig Nurmela	040 723 95 96	solveig.nurmela@abo.fi
Släktforskargruppen träffas i allmänhet udda veckor i Seniorpunkten tisdagar kl. 14			
Fotoklubben träffas varannan tisdag i Seniorpunkten kl. 17. Se närmare på hemsidan.			
Kultur träffas vid evenemang.			
Följ med hemsidans, www.pargas.spfpension.fi , händelsekalender eller föreningens Facebooksida, "Pargas svenska pensionärer". Många grupper informerar där om aktuella händelser.			

Programgrupperna och gruppledarna för månadsträffarna

1.	Beni von Weissenberg	040 545 14 35	benivw@parnet.fi
2.	Mårten Malmlund	040 071 03 12	marten.malmlund@gmail.com
3.	Gunnel Jansson	040 595 72 03	jansson.gunnel@parnet.fi
4.	Ulla Nordlund	040 524 8214	nordlund.ulla@gmail.com
	Bertel Nordlund	040 052 64 52	bertel.nordlund@gmail.com
5.	Soili Svahnström	044 500 30 97	soilis@parnet.fi
6.	Stina Engblom Colliander	040 071 53 88	stina202@parnet.fi
7.	Christina Ahlsund	040 759 90 52	cahlsund@parnet.fi
	Clara Kronqvist-Sundström	040 867 19 48	kronqvistclara@gmail.com
8.	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
	Solveig Nurmela	040 723 95 96	solveig.nurmela@abo.fi
9.	Carita Karlsson	045 641 52 66	tiitikarlsson@gmail.com
	Margareta Westman	040 588 05 98	magga.westman@gmail.com
10.	Kaj Johansson	040 516 22 70	kaj.johansson164@gmail.com

Hedersmedlemmar i föreningen

Stina Engblom Colliander, Karl-Gustav Laurén, Kurt-Erik Långbacka och Mikael Reuter

Parentesens redaktion önskar alla läsare en jul full av värme och glädje!



Ett jättestort tack till Ebba Ahlbäck som med sina tomtar har spritt julstämning i tidningen.